

Комплекс упражнений "Полет к звезде"

1 группа - фиксирование позвоночника в правильном положении

1 упражнение – «Тренировка к полету»

И.п. Встать друг к другу спиной, соприкоснуться лопатками и пятками. Раз – два, руки в стороны, вверх. Три – четыре, руки в стороны и вниз. (3-4 раза).

2 упражнение – «Вверх, к звездам»

Раз – два, встать на носочки, руки вытянуть вверх. Три – четыре, и.п. (3-4 раза)

3 упражнение – «Работа двигателя»

И.п. Встать друг к другу спиной, вытянуть руки в стороны и сомкнуть пальцы в замок. Раз – два, три – четыре, вращательные движения руками.



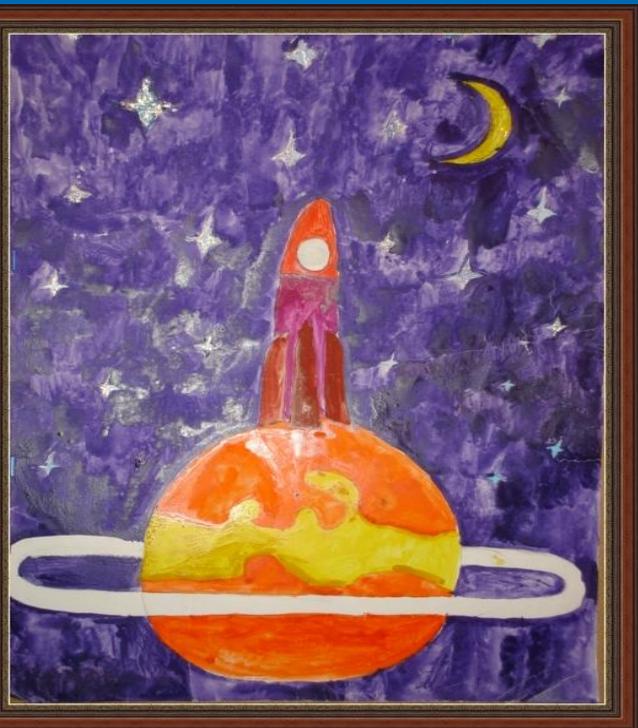
2 группа - формирование правильной осанки

1 упражнение – «Подготовка экрана»

И.п. Встать лицом друг к другу, соприкоснуться ладонями.

Раз – два, круговые движения вправо, три – четыре, влево.

Раз – два – три – четыре, полные круговые движения, сначала вправо, затем влево. (3-4 раза)



2 упражнение – «Напилим дрова»

Раз – два – три – четыре, движения руками вперед и назад. (3-4 раза)

3 упражнение – «Космические велосипеды»

Раз – два – три – четыре, движения руками по кругу с сопротивлением. (3-4 раза)

4 упражнение – «Игра в мяч на полянке»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Один ребенок подпрыгивает на носочках, приседает, другой легко подталкивает его пальцами, как мяч. Потом дети меняются ролями.

5 упражнение – «Танцы на поляне»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Руки поставить на плечи соседа. Раз – два, наклоны вправо, Три – четыре, влево. (3-4 раза)

3 группа - упражнения для стопы

- Шел инопланетяжка, топтыжка (ходьба на носочках).
- Шла в яркой шапочке, мамочка – инопланетяночка (ходьба с пятки на носок).
- И шел сзади, молодец, инопланетянин – отец (ходьба вразвалку).
- Дружно прыгнула семья, плавать учится она (движения брассом).
- Вышли инопланетяне из воды, отряхаются они (прыгать на носочках).
- Веселится вся семья, стала бодрою она (прыжки, движения).
- Инопланетяне стали красивыми и пошли домой счастливыми (ходьба).



Источники информации:

1. <http://www.nkj.ru/archive/articles/5136/>
2. <http://www.detskiysad.ru/fizvos/295.html>

Данный комплекс разработан по рекомендациям
составления упражнений на формирование и
поддержание правильной осанки

3. <http://www.centre-little.ru/osanka.html>